

早起きは ダイヤモンド

※子どもたちが意欲的に取り組むようなネーミングをつけてください



(現状と課題)

朝7時頃に起きている子どもが多いが、この起床時刻では子どもたちの心にゆとりがもてていない。もう少し、早く起きる生活習慣を身に付けさせることで、朝の時間を有効に活用させたい。

(実施目的)

普段より早起きをすることで、子どもたちに爽快感を感じさせ、1日の良いスタートをきる。早起きして出来た時間を有効に活用するとともに、1日を笑顔で気持ちよく過ごさせたい。

(対象学年)

小学校 第3学年

(実施時期・期間)

4月から5月ゴールデンウィークまでの1か月間(気候の良い頃)



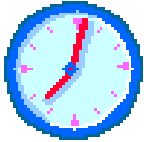
(実施内容)

- 普段の起床時間より15分早く起きる約束をする。点検カードでチェックし、自らの感想や気持ちの良かったこと、時間を有効に活用した内容などを記録する。
また、保護者からの励ましのコメントなどの協力体制をつくる。
- 学校では、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを理解させる取組を学校全体で行いながら取組の大切さを保護者にも訴える。
- 保健学習とリンクしながら、自分の毎日の体調が分かるように追跡調査していく。



(保護者の役割・かかわり方)

- 学級通信等を活用して、保護者の理解と大切さを呼びかける。



ワッハッハで、わくわく、か・ぞ・く

※子どもたちが意欲的に取り組むようなネーミングをつけてください



(現状と課題)

家族との会話が少なく、思いを聞いてもらえない子どもが増えている。習い事が忙しい。家族で会話を増やしていくことが大切。

(実施目的)

親子で毎日あいさつを行うことにより、コミュニケーション能力を育て、親子の絆を深める。また、子どもたちのストレスの軽減を図り、気持ちを安定させる。

(対象学年)

学年を問わず。幼稚園、小学全学年

(実施時期・期間)

夏休み



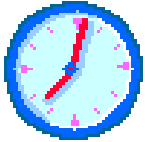
(実施内容)

- 親子であいさつ(おはよう・いただきます・おやすみ・ありがとう・お先に・・・)を交わし、悪いことを言わず、良いところをほめ合う(ほめごっこ)。
- ほめられてうれしかったことを3つあげて、ベスト3を表にまとめて提出させる。その内容についての子どもの感想や保護者の感想を記録させる。
- 子どもに効果のあるほめ方・ほめ言葉を他の保護者にも紹介することにより、取組の趣旨を他の保護者に広めていく。



(保護者の役割・かかわり方)

- 学級通信等を活用して、保護者の理解と大切さを呼びかける。



めざましスイッチの入る朝ごはん

※子どもたちが意欲的に取り組むようなネーミングをつけてください



(現状と課題)

朝ごはんには菓子パンやお菓子、ステーキ、缶詰・・・などの偏った食事をしている子どもがいる。また、親の無関心(ネグレクトかと思われるような)が気になる家庭が多い。

(実施目的)

子どもが朝ごはんと自分の生活習慣との関わりを見直し、栄養バランスの摂れた朝ごはんを食べて登校できるように、家庭・保護者に呼びかけることにより、子どもの自立を促していく。

(対象学年)

小学校 全学年

(実施時期・期間)

各学期ごとに1週間 (学期のスタートが望ましい)



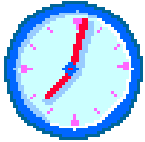
(実施内容)

- 「朝食を摂っているか」のアンケート調査を行う。
 - ・ 食事の内容(赤・黄・緑のバランス)
 - ・ 食事の時間
 - ・ 誰と一緒に食事を摂るか
 - ・ 誰が食事を作っているか など
- 1週間の「生活点検表」を作成し、子ども・保護者の両方に記入させ、振り返りを行う。
- 授業参観・懇談会・学級通信等により保護者に啓発する。
- 学校においては、朝ごはんとは体とのかかわりについての授業や学級指導、保健・給食指導を行う。
- 取り組んだ結果を保護者に知らせ、朝食の大切さを啓発する。
- P T A活動等で保護者から簡単に作れる朝ごはんの例を紹介したり、親子で調理実習を行ったりする。



(保護者の役割・かかわり方)

朝食を子どもと一緒に作ることで、親子のコミュニケーションを深める。
学校において子どもが学んだことを家に帰って保護者に話し、保護者に作ってもらうことにより保護者の変革を促す。



Let's 運動！ Let's 睡眠！

※子どもたちが意欲的に取り組むようなネーミングをつけてください



(現状と課題)

奈良県の子どもは、体力テストの結果にも見られるように、運動不足による体力の低下が見られる。高学年になると塾や習い事、テレビやゲーム、大人の都合で寝るのが遅く睡眠不足になっている。また、朝ごはんを摂らなかったり、摂取内容にも問題がある。

(実施目的)

体を動かすことになっていない子どもが多く、体のバランスが悪く柔軟性がない。そこで、この運動に取り組み体力の向上を図るとともに、保護者の自覚を促す。

(対象学年)

小学校 全学年

(実施時期・期間)

9月



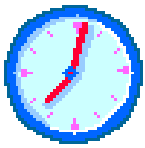
(実施内容)

- 保護者や家族に昔の遊び方を教わることにより、楽しみながら外遊びによる体力づくり
- 万歩計を使って1日の運動量(歩数)を測定したり、目標(数値)を決めて取り組む。
- 児童が楽しみながら測定できるスポーツテストの開拓と実施。
- 体軸を中心としたバランスチェック



(保護者の役割・かかわり方)

- 学級通信等を活用して、保護者の理解と協力を呼びかける。



「今日は元気かな」プロジェクト

※子どもたちが意欲的に取り組むようなネーミングをつけてください



(現状と課題)

夜寝る時間が遅いという実態がある。保護者は、体調が多少悪くても、そのまま登校させてしんどくなる。休日にスポーツ(スポ少・サッカー・野球クラブ)をしているので、平日は体調不良を訴える児童が多い。

(実施目的)

自分の生活リズムと体調の関係に気づかせる。

(対象学年)

小学校 第1～3学年

(実施時期・期間)

夏休み明けの2週間

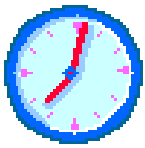


(実施内容)

- 夏休み明けの2週間、毎日の「生活しらべ」を継続して行うことにより、自分の生活リズムをつかむとともに生活を振り返らせる。調子の良いとき、悪いときが、なぜあるのか、どうしたら調子が良くなるのかを考える。
- 「生活しらべ」
 - ・ 朝6時30分起床(始業の2時間前に起床させる)
 - ・ 夜、低学年は8時半、中学年は9時、高学年は10時
 - ・ 朝ごはん 心の安定と脳の栄養
 - ・ あいさつ(コミュニケーションと心の安定)
 - ・ 排便(ごはんを食べたら排便するリズムを確立)
 - ・ 体の調子(元気・普通・眠たい・しんどい)



(保護者の役割・かかわり方)



「笑顔であいさつ」がんばろう

※子どもたちが意欲的に取り組むようなネーミングをつけてください



(現状と課題)

多様な生活習慣をもつ家庭が増加し、親も子も忙しく、子どもにとって当たり前とされる基本的な生活習慣が確立されていない現状がある。この生活習慣の乱れを改善するためには、保護者を巻き込んだ取組が必要である。

(実施目的)

保護者との連携と協力のために・・・・・・・・

(対象学年)

小学校低学年と保護者

(実施時期・期間)

夏期休業中



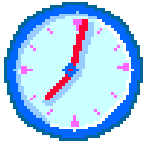
(実施内容)

- 笑顔であいさつをするために親子で話し合う。そのためには、家族の協力が必要・・・。
- 親子で一緒に早寝・早起きを実践する。
- 親子で朝ごはんを作ったり、準備をして一緒に食べたりする。
- ※ 出来た日には、カレンダーに色を塗るなどの印をする。



(保護者の役割・かかわり方)

- 保護者が子どもの取組にかかわることで、親子のふれあいやコミュニケーションづくりにも役立てたい。



「歯ッピーライフ」で元気な毎日！

※子どもたちが意欲的に取り組むようなネーミングをつけてください



(現状と課題)

DMF 歯数(過去に虫歯になった人があるかどうかを数値で表したもの)が多い。治療率が高いがう歯予防が出来ていない。原因としては、家庭でのブラッシング指導、また、食生活を含む基本的な生活習慣が身に付いていないことが考えられる。

(実施目的)

う歯を予防するために、家庭・学校・地域で歯に関する講演会を開催したり、保護者との連携を図ったりながら歯みがきの習慣を身に付けさせる。

(対象学年)

小学校 全学年

(実施時期・期間)

6月～7月

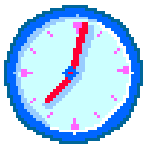


(実施内容)

- 歯みがきカレンダーを作成して配布する。
- 磨いた回数などを色を塗りながら記録するとともに、子ども・保護者の感想や反省を記入してもらおう。
- 外部からの講師を招聘して、講演会を実施する。(保健の授業・学校保健委員会など)



(保護者の役割・かかわり方)



「おはよう ならっ子」
～ 早寝・早起き・朝ごはん スッキリ目覚ましズームイン!～



※子どもたちが意欲的に取り組むようなネーミングをつけてください

(現状と課題)

基本的な生活習慣が定着していない。
(朝から生あくび、話が聞けない、体調不良の児童の増加)

(実施目的)

- ・生活習慣の見直し
- ・保護者の意識改革

(対象学年)

小学校 全学年

(実施時期・期間)

4月、9月、1月 (学期当初)



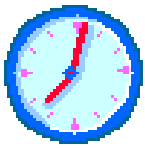
(実施内容)

- 一週間程度の生活習慣アンケートの実施、「できたかな?カード」を作成して取り組む。
- 取組事後の振り返り(指導)
- 保護者への啓発
- 5・6年→親子で作る簡単朝ごはんの実施



(保護者の役割・かかわり方)

- アンケート調査、振り返り結果を点検し、子どもの実態を保護者にしっかり把握してもらいコミュニケーションづくりに役立てる。



「はやく寝よう！」

※子どもたちが意欲的に取り組むようなネーミングをつけてください



(現状と課題)

学習塾や親の生活リズムに引きずられ、子どもたちの家庭での生活が夜型になってきている。

(実施目的)

学校での子どもの様子(学校での実態)を保護者に知らせることにより、休日の過ごし方や睡眠時間について、保護者とともに考える。

(対象学年)

小学校 全学年

(実施時期・期間)



(実施内容)

- 健康しらべ(アンケート調査)の実施により実態を把握する。
- あらゆる機会(学校から発行する「たより」、保健委員会、学校評価委員会など)を活用して保護者に分かってもらうまで話をする。



(保護者の役割・かかわり方)

- 保護者との接点をできるだけ多くもち、協力を要請する。
保護者が変われば、子どもも変わるのではないか